THE RECOVERY KERNEL

Psychodrama Module

Voer het uit. Herover het. Herschrijf het. Genees het in het openbaar.

Waarom uitwerken geneest wat praten niet kan

Psychodrama werd ontwikkeld door Jacob Moreno in de jaren 20 — niet als entertainment, niet als rollenspel, maar als een klinische interventie gebaseerd op een specifiek neurologisch inzicht: het brein verwerkt beleefde ervaring anders dan vertelde ervaring. Wanneer je het verhaal vertelt van wat er gebeurd is, is de prefrontale cortex actief — je beheert, editeert, kadreert. Wanneer je het verhaal uitwerkt, schakelt het limbische systeem in. Het geheugen van het lichaam activeert. De emotionele lading komt naar boven in een vorm dat kan worden gewerkt, getuige en vrijgegeven.

Elke techniek in dit module heeft een gedocumenteerd mechanisme. Het objectritueel (het babypoeder) werkt omdat de angst- en hunkeringreacties van de hersenen zijn aangeleerd op objecten — en opnieuw aangeleerd kunnen worden door ervaren ervaring met die objecten. De stigma-simulatie werkt omdat schaamte leeft in isolatie en zijn kracht verliest wanneer het universeel wordt. De genezende activering werkt omdat het lichaam dat herstel uitvoert de neurale associaties van herstel creëert — de hersenen doen niet volledig Onderscheiden tussen echte en gesimuleerde ervaring op het limbische niveau.

Dit module is het krachtigste hulpmiddel in de Kernel vergaderbibliotheek. Het is ook het dat de meeste facilitatorvaardigheid, de meeste veiligheid en de meeste voorbereiding vereist. Lees het gehele module voordat je een deel ervan uitvoert. De veiligheidsprotocollen zijn niet optioneel.

Facilitator Veiligheidsvereiste — Lees vóórdat u verdergaat

- Dit module zou niet moeten worden uitgevoerd in de eerste drie bijeenkomsten van een nieuwe groep. Vertrouwen moet eerst worden opgebouwd.
- Zorg ervoor dat het nummer 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113 zichtbaar en aan het begin wordt vermeld. Zorg ervoor dat er minstens één persoon in de kamer is die je vertrouwt om bij iemand te blijven die in nood raakt.
- Niemand is verplicht om deel te nemen aan enige act. Getuurschap is volledige deelname.
- De facilitator speelt GEEN personage in het hoofdverhaal — u bent de regisseur en veiligheidsbeheerder gedurende het hele proces.
- Als iemand begint te dissocieren (wordt erg stil, ogen zijn ongeconcentreerd, reageert niet), eindig de scène onmiddellijk. Gebruik de aardingzin: 'Je bent in deze kamer. Het is [datum]. Je bent veilig. Noem iets

wat je nu kunt voelen.'

- Sluit de sessie altijd af met de Healing Enactment (Module 3) — laat de groep nooit midden in de pijn achter zonder de boog naar de reparatie te voltooien.

Module 1

Het Object Ritueel

Macht leeft in de associatie — herclaim het door het via de groep te geven

Het therapeutische mechanisme

Drang is niet primair een gedachte. Het is primair een objectassociatie. De hersenen hebben specifieke objecten — een zak, een pijp, een fles, een bepaalde kleur verpakking — gekoppeld aan de neurochemische ervaring van de substantie. Wanneer je die objecten tegenkomt, schiet de drang af voordat er bewuste gedachte plaatsvindt. Dit is klassieke conditionering, en het zit in het lichaam, niet in de geest.

Het objectritueel werkt door een STAND-IN object te introduceren — iets dat genoeg lijkt op het echte ding om een milde versie van de associatie te activeren — en vervolgens met dat object te werken in een groepscontext die de associatie actief herprogrammeert. De aanwezigheid en reactie van de groep wordt de nieuwe gepaarde ervaring. Tegen het einde van het ritueel is het object behandeld, onderzocht, belachelijk gemaakt en weggegooid. De associatie is onderbroken en vervangen.

1.1

Het babypoeder ritueel

De glamour van de lijn — ontleed in real time

Wat je nodig hebt

- Eén container met babypoeder, talkpoeder, of vergelijkbaar wit poeder
- Een kleine spiegel of donker vlak oppervlak (optioneel — maakt het visueel)
- Een vuilnisbak die zichtbaar in het midden van de kamer staat
- Geen muziek tijdens dit ritueel — stilte is de container

FACILITATOR: Ik heb iets in deze tas. Ik ga het rondgeven. Open het nog niet.

[[Laat de afgesloten tas rond de cirkel gaan. Laat mensen hem vasthouden, het gewicht voelen, zonder hem te openen.]]

FACILITEITER: Hoe voelt het om het vast te houden?

[[Korte antwoorden. Duw niet. Ga verder.]]

[[Open de zak. Laat zien dat het babypoeder is. Sommige mensen zullen lachen. Laat ze.]]

FACILITEITER: Dit is wat we gaan doen. Ik ga wat op dit oppervlak leggen.

[[Leg een kleine hoeveelheid op de spiegel of een donker oppervlak. Teken het in een lijn als de groep zich comfortabel voelt.]]

FACILITATOR: Kijk ernaar. Hoe ziet het eruit?

[[De groep reageert. Dwing niemand. Sommigen zullen lachen, sommigen zullen stilvallen, sommigen zullen iets fysieks voelen. Alle reacties zijn geldig.]]

De Drie Akten van het Poeder Ritueel

AKTE ÉÉN — DE GLAMOUR: 'Dit is hoe het eruitzag. Dit is hoe het beeld eruitzag in je hoofd voordat je het gebruikte. De strakke lijn. Het ritueel ervan. De belofte ervan. De films hebben dit geglhamoriseerd. Jouw brein heeft dit geglhamoriseerd. We kijken naar babypoeder. We keken de hele tijd naar babypoeder.'

ACT TWO — DE RATIONALISATIE: De facilitator vraagt: 'Wie kan me vertellen hoe de eerste keer ging? Niet jouw verhaal — de eerste keer in je HOOFD. Je vertelde jezelf dat het oké zou zijn. Loop de wiskunde voor ons uit.' (Neem 2-3 korte reacties.) 'Eén keer. Oké. Twee keer. Nog steeds oké. Toen veranderde je zenuwstelsel en was oké niet langer beschikbaar.'

ACT DREI — DE FIREWALL: 'Voordat we verder gaan — kijk iedereen naar dit poeder. Het heeft geen kracht behalve de kracht die wij eraan geven. Op dit moment, samen, trekken we de kracht terug.' De facilitator pakt de spiegel of het oppervlak op. 'Ik ga dit naar de prullenbak dragen. Als iemand iets wil toevoegen — een woord, een geluid, een gebaar — terwijl we het naar de prullenbak lopen, doe het dan.' Wandelen langzaam. De groep reageert. hoe ze ook reageren. Gooi het in de prullenbak. Klaar.

De debriefing — Drie vragen na het ritueel

- 'Wat gebeurde er in je lichaam toen je de lijn zag? Je hoeft niet uit te leggen waarom — beschrijf gewoon de fysieke ervaring.' (Ga snel rond — één woord of één zin per persoon.)
- 'Waar kwam de kracht in dat beeld vandaan?' (Open discussie — 2 minuten. De groep komt meestal uit op: films, muziek, leeftijdsgenoten, de eerste high, de verlichting die het bood.)
- Het is nu in de prullenbak. Wat betekent dat voor de volgende keer dat je iets ziet dat er zo uitziet? (Korte antwoorden. Sommige mensen zullen zeggen 'niets veranderd.' Dat is eerlijk. Het ritueel werkt door herhaling, niet als een enkel evenement.)

1.2

Rituele objecten voor andere stoffen

Het ritueel aanpassen aan wat er in de kamer is

Substantie	Het Substituut Object en Rituele Aanpassing

Opioïden / Pillen	Een snoepje in een kleine zak, of een ongemerkt pilpotje met muntjes. Doorgeven. Vasthouden. Het ritueel: 'Dit is hoe het recept eruitzag. Dit is hoe de verlichting eruitzag. We houden snoep vast.' Dezelfde drie handelingen. Afval aan het einde.
Alcohol	Een glas appelsap — of water in een wijnglas. Het ritueel: 'We gaan hier naar ruiken. Let op wat je brein doet met de geur van iets in een glas zoals dit.' Ruik het. Praat over wat afging. Giet het samen eruit.
Sigaretten / Vapen	Een pen, vastgehouden en getikt in de gebruikelijke handpositie. 'Merk de grip op. Merk waar je mond naartoe wil.' Houd de pen 30 seconden lang in de rookpositie in stilte vast. Leg hem dan neer en schud je hand uit.
Meth / Stimulanten	Een kleine spiegel en baking soda, of een glazen pijp verkrijgbaar bij een hobbywinkel. De glamour hier zit in de rituele voorwerpen. Dezelfde drie handelingen — maar voeg toe: 'Wat gaf het ritueel je voordat je het zelfs gebruikte? De voorbereiding was deel van de hit.' Dat is conditionering. Dat is wat we onderbreken.
Cannabis	Een theezakje of kruidenzakje. De geur triggert de associatie. Geef het door. Merk op wat aanslaat. 'Dit is kamille. Je brein heeft zojuist op kamille gereageerd. Zo krachtig is die conditionering.' Dezelfde drie handelingen.

Module 2

De Stigma Simulatie

Verander het wapen in een spiegel — en daarna in een remedie

Het Therapeutische Mechanisme

Stigma werkt via isolatie. Wanneer iemand je een 'meth face' noemt of zegt dat je eruitziet als een verslaafde, treft de schaamte omdat het je markeert als anders dan de mensen in de kamer — als iemand die iets heeft gedaan wat anderen niet hebben gedaan, die bewijs ervan draagt op hun lichaam, die zichtbaar anders is. Die markering is alleen vernederend als je er alleen in bent.

De stigma-simulatie werkt door het teken universeel te maken. Wanneer de hele groep het stigma samen uitbeeldt — wanneer iedereen aan zijn huid trekt, iedereen de meth-gezicht is, iedereen samen de Olay-olie aanbrengt — stopt het teken met een teken te zijn. Het wordt een gedeelde aandoening die de groep samen aanpakt. Schaamte vereist isolatie om te overleven. De simulatie verwijdert de isolatie.

Het tweede mechanisme is het herkaderen: van het sociale label ('meth gezicht') naar de biologische realiteit ('de chemicaliën in mijn systeem, de dopamine-gedreven fixatie, het compromis van de huidbarrière door meth'). Het herkaderen wist de ervaring niet weg — het vervangt een schaamteverhaal door een accuraat verhaal. Accuraat verhalen kunnen worden aangepakt. Schaamte-spiralen niet.

2.1

Het Simulatiescript

De facilitator voert dit uit in drie fasen

Wat je nodig hebt

- Kleine spiegels — dollarwinkel, één per persoon, of gedeeld
- Een klein flesje moisturizer, olie of lotion — dat wordt rondgegeven
- Optioneel: een kaart met de herkaderingstaal erop gedrukt (zie hieronder)
- Rustige muziek tijdens de genezingsfase — instrumentaal, kalmerend

FASE ÉÉN — HET LABEL

FACILITATOR: Ik ga een aantal dingen hardop zeggen die mensen hebben gezegd — of gedacht — over mensen in deze kamer, of mensen zoals ons. Dit zijn echte dingen die mensen zeggen. Ik zeg ze zodat we ze kunnen bekijken, niet omdat ze waar zijn.

[[Lees langzaam, met pauzes.]]

FACILITEITER: 'Je kunt een verslaafde altijd zien aan hen.'
FACILITEITER: 'Methgezicht. Kijk naar de huid. Je kunt zien wat ze met zichzelf hebben gedaan.'
FACILITEITER: 'Ze hebben het zelf veroorzaakt.'
FACILITATOR: 'Eenmaal verslaafd, altijd verslaafd.'
FACILITEITER: 'Ze zullen nooit echt veranderen.'

[[Pauze.]]
FACILITEITER: Hoeveel van die hebt u gehoord? In de afgelopen maand. Over uzelf.
[[Laat de stilte zijn werk doen. Haast je niet. Dan:]]
FACILITEITER: We gaan iets doen met deze.

FASE TWEE — DE UNIVERSALE SIMULATIE

FACILITATOR: Ik wil dat iedereen een spiegel pakt. Als je er geen hebt, gebruik dan je telefooncamera.
FACILITEITER: Kijk naar je huid. Nu. Kijk goed.
[[Geef 30 seconden stilte.]]
FACILITATOR: Nu — zoek iets. Een vlek, een plekje, een droge plek, een porie, iets wat je normaal niet wilt dat iemand ziet. Jullie hebben allemaal één. Iedereen in deze kamer heeft er één.
[[Pauze.]]
FACILITEITER: Raak het nu aan. Niet agressief. Raak het gewoon aan en merk de impuls op — de impuls om het te repareren, eraan te trekken, het te bedekken.
FACILITATOR: Die impuls. Dat betekent niet dat je kapot bent. Dat is dopamine-gestuurde patroonvoltooiing. Hetzelfde mechanisme dat de hunkering aanjoeg, joeg het plukken aan. Dezelfde bedrading. Hetzelfde systeem.

Kijk om je heen in de kamer.
FACILITEITER: Iedereen houdt een spiegel vast. Iedereen heeft iets gevonden. Iedereen heeft de impuls.
FACILITEITER: Er is geen meth-gezicht in deze kamer. Er zijn zenuwstelsels die doen wat zenuwstelsels doen wanneer ze onder chemische stress hebben gestaan.

DE REFRAME KAART — Hardop Voorlezen of Op de Muur Plakken

OUDE LABEL: 'Meth-gezicht — kijk wat je met jezelf hebt gedaan.'
BIOLOGISCHE REALITEIT: 'Methamfetamine veroorzaakt vasoconstrictie, waardoor de bloedtoevoer naar de huid vermindert. De dopamine-dysregulatie drijft repetitieve gedragingen aan, waaronder huidplukken. De immuunonderdrukking door chronisch stimulantumgebruik schaadt de huidbarrière. Dit zijn chemische gevolgen van een

chemisch proces. Ze zijn geen bewijs van karakter.'

OUDE LABEL: 'Je kunt een verslaafde altijd herkennen.'
BIOLOGISCHE REALITEIT: 'Je kunt soms de fysieke gevolgen van chronische stress op een menselijk lichaam zien. Die gevolgen komen voort uit armoede, uit oorlog, uit ziekte, uit mantelzorg. Het lichaam toont dit onder langdurige stress. Dit is niet uniek voor verslaving. Dit is biologie.'

OLD LABEL: 'Zij hebben het zelf veroorzaakt.'
BIOLOGISCHE REALITEIT: 'Niemand kiest zijn MTHFR-status. Niemand kiest zijn COMT-variant. Niemand kiest het neurochemische tekort dat de substantie noodzakelijk deed voelen. De beslissing om te gebruiken werd genomen door een systeem dat al in nood was, op zoek naar verlichting.'

FASE DREEI — DE HEELINGSIMULATIE

FACILITATOR: Nu doen we de reparatie. Niet metaforisch. Echt.
[[Geef de moisturizer of olie rond. Speel rustige muziek.]]
FACILITATOR: Doe wat in je handen. Breng het aan. Op de plek die je in de spiegel vond.
FACILITEITER: Dit is hoe genezing eruitziet. Het is niet dramatisch. Het is geen moment van genade. Het is iemand die lotion op zijn gezicht smeert in een kamer vol mensen die hetzelfde doen.
[[Laat de stilte en muziek dit 60 seconden vasthouden. Daarna:]]
FACILITEITER: Dit is wat we hier doen. Elke week. Iets kleins dat daadwerkelijk zorg is. In het openbaar. Samen.
[[Stilte. Laat het landen.]]

Module 3

De Cliché Deconstructie

De dingen die mensen zeggen die niet waar zijn — uitgevoerd zodat we ze duidelijk kunnen zien

Het therapeutische mechanisme

Herstel zit vol met clichés die fungeren als emotionele druk in plaats van nuttige begeleiding. 'Vergeef en vergeet.' 'Laat het los.' 'Blijf terugkomen, het werkt als je het doet.' 'Dag voor dag.' Deze zinnen zijn niet fout — maar ze worden vaak ingezet om een echte ervaring te onderdrukken in plaats van deze te verlichten. De persoon die niet kan vergeven, wordt verteld om harder te vergeven. De persoon die niet kan vergeten, wordt verteld dat hij/zij niet heeft echt vergeven.

De deconstructie van het cliché werkt door het cliché uit te beelden — het letterlijk uitspelen, tot het einde — zodat de groep kan zien wat het in de praktijk werkelijk betekent in tegenstelling tot wat het beweert te betekenen. Het uitbeelden doet wat een argument niet kan: het laat zien in plaats van vertellen.

3.1

Vergeef en Vergeet — De Rode Brief Enactment

20 minuten — de volledige boog van label naar release

Wat je nodig hebt

- Rode stickers, rode markeerstiften of rode sticky notes — één per persoon
- Optioneel: een stuk rode stof of lint
- Ruimte om in de kamer te bewegen

DE UITVOERING — IN VIER AKTEN

ACT I — DE BRIEF SCHRIJVEN (5 min): Ieder persoon schrijft op een rode sticker één woord — één ding dat ze hebben gedaan, of één ding dat tegen hen is gebeurd, waar ze verteld zijn om te 'vergeven en vergeten.' Gewoon één woord. Ze laten het nog niet zien aan iemand.

ACT TWEE — DRAGEN (5 min): Elke persoon plakt het label zichtbaar op zichzelf — op hun overhemd, voorhoofd, hand, waar ze ook kiezen. Nu kan de groep ieders letters zien. Niemand leest ze hardop voor. De groep ziet alleen dat iedereen er een draagt. Facilitator: 'Kijk om je heen in de kamer. Dit is hoe het voelt om het ding te dragen dat je moest vergeten. Jij hebt het gedragen. Iedereen anders in deze kamer.'

ACT DREEF — DE WAARHEID OVER VERGETTEN (3 min): De facilitator spreekt: 'Vergeven

en vergeten betekent: doen alsof het nooit gebeurd is. Het betekent: dat de persoon die je pijn heeft gedaan, zonder gevolgen verder mag. Het betekent: dat jouw pijn ongemakkelijk is. Hier is wat werkelijk waar is: vergeving is mogelijk. Vergeten is geen neurowetenschap. De hippocampus heeft geen delete-functie. Je kunt niet vergeten. Wat je wél kunt doen, is veranderen wat het geheugen betekent, verander zijn emotionele lading, verander wat je ermee doet. Dat is niet vergeten. Dat is iets moeilijker en eerlijker dan vergeten.

ACT VIER — DE LOSLATING (5 min): 'Je hebt twee keuzes met dit label. Je kunt het blijven dragen — en daar is geen schaamte aan; het is jouw ervaring; het is echt. Of je kunt het afdoen en ergens in deze kamer neerleggen — niet weggooien, niet vernietigen — gewoon neerleggen. Niet omdat het niet gebeurd is. Maar omdat je ervoor kiest om het niet meer met je te dragen.' je lichaam vandaag.' Zachte muziek. Mensen bewegen door de kamer en beslissen. Geen druk in beide gevallen.

De Debriefing

- Aan degenen die het label verwijderden: 'Je legde het neer. Waar heb je het neergelegd? Waarom daar?'
- Voor degenen die het bleven dragen: 'Je liet het aan. Wat betekent het voor je nu nog?'
- Aan iedereen: "Wat is het verschil tussen iets vergeven en het vergeten ervan? Kun je het in één zin zeggen?"

De facilitator lost dit niet op. De groep hoeft geen consensus te bereiken. Het punt is om zichtbaar te maken wat 'vergeven en vergeten' mensen eigenlijk vraagt — en de groep toestemming te geven om het vergeten deel af te wijzen, terwijl het vergeven deel behouden blijft als een doel, en geen eis.

Module 4

Het Hoofdverhaal — De Bust

20 minuten om je personage te bouwen. Dan spelen we het uit. Elke incarnatie.

Het therapeutische mechanisme

De krachtigste techniek van psychodrama is rollenwisseling – het moment waarop de persoon die de gebruiker speelde de dealer speelt, of de persoon die de dealer speelde het familielid speelt dat hun kind verdwijnen ziet. Elke rolwisseling produceert een perspectiefverschuiving die praten over die rol niet kan produceren. Je begrijpt de dealer niet totdat je de dealer hebt gespeeld. Je begrijpt niet wat het gezin heeft gezien totdat je het gezin hebt gespeeld. lid.

'The Bust' is een gestructureerd psychodrama waarin de gehele ecologie van verslaving wordt uitgespeeld — niet alleen het gebruik, maar elk personage dat aanwezig was: de dealer, de gebruiker, de vriend die toekeek, het familielid dat het ontdekte, de politieagent, de rechter, de behandelaar die niet luisterde, de ene persoon die te laat de juiste dingen zei. Elk personage mag spreken. Elk personage krijgt zijn moment. En dan de scène. Verschuivingen — en elk personage krijgt een ander einde.

4.1

De Rolkaarten

20 minuten om voor te bereiden — dan begint de voorstelling

FACILITATOR: Vanavond doen we een toneelstuk. Je hebt 20 minuten om je personage te vinden. Ik ga rolkaarten uitdelen. Lees de jouwe. Vind je kostuum — wat er in deze kamer is. Een jas die anders gedragen wordt, een hoed, een rekwisiet uit je tas, wat dan ook. Als de 20 minuten voorbij zijn, ben je dat personage. Blijf in je personage totdat ik 'scène' roep.

[[Verdeel rolkaarten. Geef 20 minuten. Facilitator loopt rond, helpt mensen hun personage te vinden. Muziek speelt.]]

DE ROLKAARTEN — Print, knip en deel één per persoon uit. Voor groepen van meer dan 8, verdubbel een aantal rollen. Voor groepen van minder dan 6, kan één persoon meerdere rollen opeenvolgend spelen.

ROL: DE DEALER — Speelbaar door iedereen — ideaal iemand die de energie kan vasthouden

COSTUME / PROP: Zonnebril indien beschikbaar. Iets in je zak. Een zelfverzekerde houding.

Ik heb wat je nodig hebt. Je weet waar me te vinden. Ik ben niet je probleem — ik ben je oplossing. EN: Ik heb je geld. Je gaat high worden. NIETS raakt me. Ik ben

onkwetsbaar. Check me uit.
JOUW BOOG: Je begint de voorstelling aan de top van de wereld. Tegen het einde van de voorstelling word je betrapt. Je bent niet glamoureus. Je bent bang. Je hebt mensen die je lief zijn. Het moment dat je beseft dat de persoon aan wie je zojuist hebt verkocht, iemands kind is — speel DIT moment.

ROL: DE GEBRUIKER — Eerste keer — Iedereen die zich de eerste keer herinnert
KOSTUUM / REQUISITE: Handen die licht naar voren reiken. Een blik van anticipatie.
"Gewoon deze ene keer. Ik wil gewoon zien hoe het is. Ik ga niet tot die mensen behoren." EN: "Oké. Nog één keer. Ik kan stoppen wanneer ik wil."
JOUW BOOG: Je begint nieuwsgierig en in controle. Je eindigt ergens waar je niet van plan was te zijn. Het moment dat je merkt dat de controle weg is — speel DIT moment.

ROL: DE GEBRUIKER — Gevestigd — Iemand die weet hoe onderhoud eruitziet
KOSTUUM / REQUISITE: Licht gebogen. Zakken controleren. Alert op beweging.
Ik ben goed. Ik moet alleen maar vandaag door komen. Nog één keer en dan stop ik. Ik heb dit eerder gedaan. EN: Ik heb geen probleem. Ik kan dit aan.
JOUW BOOG: Je bent uitgeput. Je houdt iets in stand dat niet meer werkt, maar wat je niet kunt stoppen. Het moment dat iemand je doorziet — speel DIT moment.

ROL: DE VRIEND DIE TOEKIJKT — Iemand die aan de zijlijn heeft gestaan van iemands gebruik
Armen over elkaar geslagen, en daarna weer losgelaten. Staand iets van de scène verwijderd.
Ik wist niet wat ik moest zeggen. Ik dacht dat ze het zouden uitzoeken. Ik wilde het niet erger maken. EN: Ik had eerder iets moeten zeggen. Ik had iets moeten doen.
JOUW BOOG: Je draagt schuld die niet van jou is. Het moment dat je beseft dat de schuld niet van jou is — speel DIT moment.

ROL: HET FAMILIELID — Iemand die geliefd is door iemand met verslaving, of die iemand heeft geliefd die gebruikt
COSTUME / PROP: Een foto vastgehouden in één hand, of armen die iets naar voren reiken.
Ik begrijp niet wat met je is gebeurd. Je was hier en toen was je weg.
Ik ben boos en ik hou van je en ik weet niet hoe ik beide tegelijk kan doen.
JOUW BOOG: Je beweegt tussen verdriet en woede en liefde, en ze voelen allemaal hetzelfde. Het moment dat je stopt met wachten op de oude persoon die terugkomt en ziet wie er werkelijk voor je staat — speel DIT moment.

ROL: HET SYSTEEM — Eén of twee personen — kan gesplitst of samen gespeeld worden
KOSTUUM / REQUISITE: Klokbord indien beschikbaar. Rechtopstaande houding. Neutrale uitdrukking.
U was niet compliant. U heeft de voorwaarden van uw behandeling niet nagekomen. Wij adviseren een hoger niveau van zorg.

Dit is uw derde opname. Wat is deze keer anders?
JOUW BOOG: Je bent niet kwaadaardig. Je bent overweldigd en ondergevoorzien en opereert vanuit een model dat niet past bij de persoon voor je. Het moment dat je dat herkent — speel DIT moment.

ROL: DE EENIGE PERSOON DIE DE JUISTE ZEGDE — Iedereen
KOSTUUM / REQUISITE: Open handen. Stabiel oogcontact.
Ik denk niet dat je kapot bent. Ik denk dat je op verkeerde informatie hebt gewerkt.
Ik ga nergens heen. Ik ben hier als je er klaar voor bent.
JOUW BOOG: Je repareert niets. Je blijft gewoon. Het moment dat de persoon voor je je hoort — speel DIT moment.

4.2

De speelstructuur

Vier scènes — elk twee keer gespeeld, met een rolwisseling

Scène	Wat gebeurt	De Verschuiving
Scène 1 — De Transactie	De dealer en de gebruiker (voor het eerst) ontmoeten elkaar. De transactie vindt plaats. De vriend kijkt toe. Het familielid is ergens anders in de kamer, nog niet betrokken.	Na de scène: Dealer en Gebruiker wisselen van rollen. Voer het opnieuw uit. De dealer is nu de gebruiker. De gebruiker is nu de dealer. Wat verandert?
Scène 2 — De Spiraal	De Gebruiker (gevestigd) probeert zijn leven te managen. Het Systeem treedt binnen. Het familielid probeert hem te bereiken. De vriend staat aan de rand.	Na de scène: Familieleden en Gebruiker wisselen van rollen. Voer het moment uit waarop het familieleden het ontdekken. Nu speelt de gebruiker het familieleden. Wat zien ze?
Scène 3 — De buste	De dealer wordt gepakt. Het Systeem arriveert. De Gebruiker is aanwezig. Iedereen bevriest wanneer de aanhouding plaatsvindt — wat doet elk personage in de bevriezing?	Na de pauze: De facilitator roept elk personage één voor één aan. 'Dealer — wat denk je NU?' 'User — wat voel je NU?' Ga door alle personages.

Scène 4 — Het Andere Einde	De ene persoon die het juiste zei komt binnen — op ELK moment in scènes 1, 2 of 3. Hun aankomst verandert één ding. Gewoon één. De groep improviseert wat verandert.	Na de scène: Groepsdiscussie — wat veranderde? Wat veranderde niet? Wat kan alleen van binnenuit veranderen?

De Notities van de Directeur — Het veilig uitvoeren van de bust

- U bent de regisseur. U bent niet in het stuk. Blijf buiten de scène zodat u de hele kamer kunt zien.
- Roep op elk moment 'FREEZE' als iemand in echte nood lijkt te zijn in plaats van gespeelde nood. Vraag: 'Speel je het personage op dit moment, of ben je erin?' De persoon zal het je vertellen.
- "Ik ben erin" betekent: stop het spel, activeer het grounding protocol, breng ze terug naar de kamer. Het spel hervat daarna, of niet. De veiligheid van de persoon heeft voorrang.
- De Dealer-rol is vaak cathartisch voor mensen die nooit de krachtige rol mochten spelen. Laat het groot zijn. Laat de Dealer echt dreigend zijn. De scène werkt beter als de Dealer daadwerkelijk angstaanjagend was.
- De rolomkering is het belangrijkste moment. Sla het niet over. Het moment dat een gebruiker de dealer speelt, is vaak wanneer ze voor het eerst begrijpen waarmee ze daadwerkelijk interageerden.
- Eindig altijd met Scène 4 — Het Andere Einde. Laat de groep nooit in de buste zonder te bewegen naar de mogelijkheid van iets anders.

4.3

De Debriefing

Uit het personage komen — en terug naar jezelf.

FACILITEITER: SCÈNE. [Beat.] Stap uit je personage. Schud het af — letterlijk. Schud je handen, je armen.

[[Iedereen schudt uit.]]

FACILITEITER: Ga nu in een kring staan. En zeg je eigen naam. Je echte naam. Alleen je naam.

[[Ga rond de cirkel. Iedereen zegt zijn naam.]]

FACILITEITER: Je hebt zojuist iemand — of iets — gespeeld dat macht had in je leven. Je hebt het de afgelopen 20 minuten gecontroleerd. Dat is niet niks.

Debriefvragen — Neem de tijd voor deze

- Welke rol was het moeilijkst om te spelen? Welke was het makkelijkst? Wat

vertelt dat je?

- Was er een moment in het stuk dat je echt herkende? Wat was dat?
- De dealer werd gepakt. Wat gebeurde er daarna met de dealer? Speel dat uit in één zin.
- De ene persoon die het juiste zei — wie was die persoon in je echt leven? Als er geen was, wie had het kunnen zijn?
- Wat zou je het personage dat je net speelde vertellen, als je terug kon?

Module 5

De Genezingsuitvoering

Wat herstel er echt uitziet — uitgevoerd in het openbaar, samen

Waarom dit altijd als laatste moet komen

Je hebt de groep zojuist door beleefde pijn, stigma, machtsdynamiek, rolomkering en de bust gebracht. Het limbische systeem is geactiveerd. Het lichaam houdt iets vast. Je kunt hier niet stoppen. Het zenuwstelsel heeft een voltooiingsboog nodig — geen oplossing, geen gelukkig einde, maar een fysiologisch signaal dat de geactiveerde staat ergens kan landen.

De Genezingsuitvoering is geen voorstelling van genezen zijn. Het is een voorstelling van de specifieke kleine acties die genezing uitmaken — de daadwerkelijke, letterlijke, fysieke dingen die herstel in het dagelijks leven uitmaken. Uitgevoerd in het openbaar. Samen. Omdat het lichaam leert door te doen, en het doen ervan in een kamer vol andere mensen die het doen verandert wat het doen betekent.

FACILITATOR: We sluiten vanavond af door elkaar te laten zien wat we daadwerkelijk doen. Niet wat we proberen te doen. Wat we daadwerkelijk doen. Eén actie. Echt. Specifiek.

FACILITEITER: Denk aan één ding dat je doet — of probeert te doen — wat herstel is. Geen doel. Een actie. Iets wat je ons nu met je lichaam kunt laten zien.

[[Geef mensen 60 seconden om na te denken.]]

FACILITEITER: We gaan rond de kamer. Iedere persoon laat ons iets zien — zonder eerst uit te leggen. Doe het gewoon. En vertel ons daarna wat het is.

Voorbeelden van helende enactments — Deel deze als de groep een aanleiding nodig heeft

EEN GLAS WATER DRINKEN — langzaam, bewust, het hele glas: 'Dit is mij die hydrateert. Elke dag. Het klinkt stom. Ik deed dit vroeger niet.'

BED OPMAKEN — mimeer de actie: 'Dit ben ik terwijl ik mijn bed opmaak. Ik heb mijn bed al drie jaar niet opgemaakt. Ik maak het nu.'

INNAME VAN DE SUPPLEMENTEN — mimeer het openen van een flesje, en het innemen: 'Dit ben ik terwijl ik mijn methylfolate neem. Ik begrijp het nog niet helemaal. Maar ik doe het.'

DE OCHTENDWANDELING — mimeer wandelen, omkijken: 'Elke ochtend. Twintig minuten. Ik luister naar niets. Ik loop gewoon.'

Ik bel mijn zus op dinsdagen. Ik heb haar twee jaar niet gesproken. Ik bel haar nu.

ZITTEN MET DE VERLANGING — zit helemaal stil, handen open op de knieën: 'Ik zit er drie minuten bij voordat ik iets doe. Het gaat voorbij. Ik zit erbij.'

ÉÉN ZACHT OPTEKENEN — mime schrijven: 'Ik schrijf één ding dat ik goed deed. Elke

avond. Eén ding. Geen lijst. Eén ding.'
Ontbijten — mime de actie: 'Ik eet nu ontbijt. Elke dag. Dat is het. Dat is herstel voor mij op dit moment.'

[[Nadat iedereen zijn actie heeft getoond:]]

FACILITEITER: Kijk naar wat er zojuist in deze kamer gebeurde. Iedere persoon in deze kamer liet ons iets echt zien. Geen plan. Geen doel. Iets wat ze daadwerkelijk doen.
FACILITATOR: Dit is hoe herstel eruitziet. Het ziet er zo uit.

FACILITEITER: Wij sluiten zoals we altijd sluiten.

FACILITATOR: De biologie kan begrepen worden.
IEDEREEN: De biologie kan begrepen worden.
FACILITATOR: Het patroon kan veranderd worden.
Iedereen: Het patroon kan veranderd worden.
FACILITEITER: Het werk is echt en het werk is de moeite waard.
IEDEREEN: Het werk is echt en het werk is de moeite waard.
Iedereen: Kom terug.

Bijlage

Volledig Psychodrama Sessieschema

90 minuten — de complete boog

Tijd	Fase	Wat gebeurt
0:00–0:10	Opening	Water, adem, Doelverklaring, openingszin
0:10–0:25	Introductieritueel	Alle vier de zinnen — naam, type, thrills, bezig met
0:25–0:40	Module 1 — Objectritueel	Het baby poeder- of aangepast objectritueel voor de substantie die relevant is voor deze groep
0:40–0:55	Module 2 — Stigma Simulatie	Het label, de universele simulatie, de herkaderingskaart, het genezing
0:55–1:05	Module 3 — Cliché Deconstructie	Vergeven en Vergeten — De Rode Brief voorstelling
Output ONLY the translated text.	Module 4 — De Borst	20 minuten voorbereiding, 4 scènes, rollen wisseling, debriefing
1:25–1:35	Module 5 — Genezingsoefening	Elke persoon toont één echte herstelactie
1:35–1:45	Sluiten + Integratie	Standaard Kernel afsluiting + optionele 10 minuten open delen

Welke modules voor welke vergadering?

- Eerste psychodrama sessie: Module 1 (Object Ritueel) alleen - laat de groep het formaat vinden voordat er meer wordt toegevoegd
- Tweede sessie: Module 1 + Module 2 (Stigma Simulatie)
- Derde sessie: Module 3 (Cliché Deconstructie) — goed voor groepen die al een tijdje samen zijn en klaar zijn om de taal te onderzoeken die ze hebben gebruikt
- Vierde sessie: Module 4 (De Uitbarsting) — vereist het meeste vertrouwen; probeer dit niet voordat de groep minstens 3 sessies samen heeft gehad.
- Module 5 (Helende Uitvoering) — altijd, elke psychodrama sessie, aan het einde
- Volledige 90 minuten durende sessie: maximaal één keer per maand — deze sessies zijn hoog-activerend; de groep heeft regelmatige bijeenkomsten ertussen om te integreren.